

# **PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT**

## **26950**

Unitat de Psicologia Bàsica  
Departament de Psicologia de l'Educació

**Professors. Teoria:** Lluís Capdevila  
**Pràctiques:** Mònica Pintanel.

### **OBJECTIUS**

---

1. Avaluar la influència de la pràctica d'activitat física i d'exercici físic en la salut de la població general, fent especial émfasi en els aspectes psicològics.
2. Proporcionar coneixements sobre els factors motivacionals i emocionals que influeixen en l'inici, el manteniment i l'abandonament de pautes d'activitat física saludable.
3. Proporcionar coneixements aplicats sobre la promoció de l'activitat física i de l'exercici físic per a potenciar la salut.

### **TEMARI**

---

1. **Importància d'un estil de vida actiu en la promoció de la salut i en la prevenció de malalties.**
2. **Beneficis psicològics de l'activitat física i d'un estil actiu.**
3. **Riscos derivats de la pràctica de exercici físic.**
4. **Models i teories sobre la motivació cap a la pràctica d'exercici físic.**
5. **Avaluació de la motivació i dels impediments cap a la pràctica d'exercici físic.**
6. **Bases psicològiques per a la prescripció d'exercici físic.**
7. **Estratègies per a l'inici i el manteniment de programes d'exercici físic saludable.**

### **PRÀCTIQUES**

---

Els objectius són:

- Familiaritzar l'alumne amb alguns instruments d'avaluació sobre aspectes psicològics en la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut.

- Proporcionar coneixements pràctics sobre estratègies per a l'inici i el manteniment de programes d'exercici físic saludable.

## **DOCÈNCIA TUTORITZADA**

---

L'objectiu és elaborar un treball empíric integrant els coneixements teòrics de l'assignatura, les lectures complementàries i els instruments d'avaluació utilitzats en les classes pràctiques.

## **AVALUACIÓ**

---

La qualificació final de l'alumne ve donada per 3 elements:

- un 70 % corresponent a l'examen de teoria.
- un 30 % corresponent a l'assistència i als informes de les pràctiques.

## **BIBLIOGRAFIA BÀSICA**

---

Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.

Capdevila, L. (1999). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Terrassa: Cardellach, S.L.